Limpieza de muerte sueca

¿Qué es? ¿Por qué es importante aplicarlo, independientemente de la edad que tengas?

La limpieza de muerte o *döstädning* , habla sobre esta costumbre sueca de ir depurando las propias pertenencias antes de morir, lo cual allá en Suecia se acostumbra hacer aproximadamente entre los 60 o 70 años dependiendo de las circunstancias de cada persona, ya que, como te imaginarás por el nombre, se hace antes de morir.

A mi parecer, se puede empezar y aplicar continuamente a cualquier edad, yo lo he estado aplicando desde poco antes de cumplir veinte, más adelante te explico por qué.

¿En qué consiste la limpieza de muerte?

Esta limpieza se hace con el propósito de que los seres queridos que se quedan no tengan que lidiar con las cosas de las personas fallecidas y para que uno mismo pueda prepararse para lo inevitable. Por ejemplo, si estamos hablando de una mujer mayor viuda, le será más conveniente vivir en un lugar pequeño de un solo piso cerca de un lugar de su preferencia para pasar sus últimos días disfrutando, por lo que, depurar la casa de ella y su esposo fallecido será lo mejor para mudarse allí.

El libro de Margareta Magnusson explica más a profundidad la parte práctica, tiene la particularidad de hacer el ejercicio de preguntarse a uno mismo: ¿Alguien estará feliz de tener esto cuando ya no esté si

conservo esto? en lugar de preguntarte a ti mismo si te gustaría conservarlo; el enfoque está en tomar en cuenta a las personas que te rodean y no solo en uno mismo.

¿Por qué aplicarlo ahora mismo?

1. Priorizar lo que es importante para uno mismo

Hoy en día es demasiado sencillo caer en el marketing y en la publicidad, pensar en la propias prioridades y las personas que nos rodean pueden ser útiles a la hora de llevar un estilo de vida más consciente.
A veces es más fácil pensar en nuestras pertenencias acorde a cómo afectan al resto que a nosotros mismos.

2. Es útil para mantener los propios hábitos de consumo intencionales

Puede ayudar a ser más consciente a la hora de hacer compras, al depurar, además, es una forma trascendental de cuidar de uno mismo.
A veces pensar en la muerte propia y en el impacto de nuestras pertenencias cuando no estemos, puede servir para gestionarlas de forma responsable. Puede volverse muy útil en todo el proceso de las cosas que entran a nuestras vidas, desde lo que ya está, hasta lo que se conserva, lo que se compra e incluso lo que se decide dejar de comprar.

3. Evita la acumulación

La realidad es que nosotros como generación Z, por lo general, no consumimos cosas valiosas como los boomers y algunos milennials, ellos tenían acceso a productos de mucha mejor calidad: desde comida menos procesada hasta muebles de madera genuina con diseños hermoso. Por otro lado, nosotros estamos tan sobre estimulados que fantaseamos con retirarnos a una granja en medio de la nada y al mismo tiempo queremos aparentar ser ricos en un intento de sobrevivir a una sociedad profundamente enfocada en el aspecto físico y la clase social, justo en una época en la que la mayoría no se lo puede permitir.
Sin mencionar que las cosas que se venden ahora, en general, están hechas para echarse a perder al poco tiempo, pocas cosas valen la pena hoy en día.

4. Enfoque a las cosas que son importantes para ti hoy

Realmente hoy en día es más importante que nunca enfocarse en lo que se quiere para uno mismo más allá de lo que se espera de nosotros, las cosas de hoy en día no tienen el mismo valor de las del pasado, ni la calidad, y para variar: la mayoría ni siquiera tienen significado más allá del consumo duro y puro. Sin mencionar que por compras pequeñas, podemos nunca recuperarnos financieramente, a comparación de generaciones anteriores.

Poner la posibilidad de la muerte para enfocarnos en lo que realmente tiene importancia para uno mismo hoy en día, es más relevante que nunca, para tener orden y como consecuencia, aunque sea, un poco de paz mental.

Pregúntate qué es importante para ti, de ahí puedes enfocarte en qué cosas de tus pertenencias vale la pena conservar, qué depurar y poner más filtros en cuanto a las cosas que dejas entrar en casa ya sea forma física o cosas intangibles como personas o situaciones que se puedan evitar.

¿Qué significa aplicar la limpieza de muerte a una edad tan temprana?

Todos tenemos posesiones que son importantes para nosotros, la idea es que en el día a día teniendo en cuenta este método, pensemos en que, al no saber cuándo vamos a morir, hagamos lo posible por conservar lo que nos hace felices hoy.
Y que tengamos en mente que no importa cuando llegue ese día, los demás no tendrán que cargar con la acumulación junto del duelo, que por sí solo es bastante pesado de sobrellevar. Solo decidirán sobre una cantidad pequeña de pertenencias y tendrán más peso los recuerdos que se compartieron juntos.

¿Ya habías probado este método para depurar? ¿Qué piensas?